

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan dalam batas-batas penelitian ini dapat disimpulkan bahwa siswa SD Negeri kelas IV dan V daerah pinggir pantai sebagian besar termasuk kelompok tidak bugar. Hal ini disebabkan oleh sebagian besar siswa masuk dalam klasifikasi kurang, dikarenakan persentase klasifikasi tertinggi. Siswa yang termasuk kelompok baik sedikit sekali.

B. Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan banyak siswa yang mempunyai klasifikasi kesegaran jasmani sedang. Hal ini memberikan gambaran bahwa proses pendidikan jasmani di SD Negeri daerah pinggir pantai kurang berhasil. Karena itu perlu adanya usaha-usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa.

C. Keterbatasan Penilitin

1. Peneliti tidak bisa mengontrol apakah peserta tes sudah makan sedikitnya 2 jam sebelum melakukan tes atau belum, meskipun jauh hari sebelum melakukan tes para peserta dianjurkan untuk makan.
2. Peneliti juga tidak bisa mengontrol apakah para peserta tes sudah mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes yang akan dilakukan, meskipun sebelumnya sudah diterangkan dan dicobakan terlebih dahulu.

3. Pelaksanaan butir tes lari 600 meter banyak data yang dikotori karena pada waktu pengambilan tes banyak siswa sebelum melakukan tes sudah melakukan aktivitas diluar ketentuan TKJI.
4. Pada waktu tes lari 600 meter banyak siswa melakukan tes dengan bermain-main atau kurang sungguh-sungguh kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 5 anak sehingga hasil tes banyak yang jelek.

D. Saran

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian in, khususnya pihak SD Negeri daerah pinggir pantai mampu memahami dan mencermati tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa dan tidak terbatas hanya kelas IV, dan V.
2. Siswa yang telah mempunyai kesegaran jasmani baik maupun sedang agar tetap dipertahankan dan ditingkatkan, sedangkan siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani kurang bahkan kurang sekali agar selalu berusaha untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya.
3. Senam kesegaran jasmani dua hari sekali sebelum masuk kelas merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa.
4. Guru pendidikan jasmani harus lebih mengoptimalkan proses KBM yang hanya 4 jam pelajaran setiap minggu agar KBM itu bermakna terhadap kesegaran para siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). *“Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani”*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Depdiknas. (2008). *“Ilmu Pengetahuan Sosial 4 : untuk SD/MI”*. Jakarta : Depdiknas
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *“Pedoman Praktis Berolahraga.”* Yogyakarta: Andi Offset
- FIK UNY. (2009). *“Jurnal Pendidikan Jamani Indonesia”*. Yogyakarta : FIK UNY
- FIK UNY. (2007). *“Majalah Ilmiah Olahraga”*. Yogyakarta : FIK UNY
- Kementrian Pendidikan Nasional (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Mardalis. (2010) *“Metode penelitian (Suatu Pendekatan Proposal).”* Jakarta: Bumi Aksara.
- Moh Tamzis. (2011). *“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V se Gugus NyiAgeng Serang Kecamatan Purwodadi Kabupaten Purworejo .” Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- M. Toha Anggoro, dkk. (2008) *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Muhajir. (2007) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta, Erlangga.
- Nurhadi dkk. (2009). *“Jalajah Cakrawala Sosial : IPS untuk kelas VIII SMP/MTs”*. Jakarta : Depdiknas
- Puji Arifin. (2011). *“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Kaligintung, Kecamatan Pituruh, Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2010/2011.” Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Rusli Lutan. (2001). *“Asas-Asas Pendidikan Jasmani”*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono (2008) *“Metode Penelitian, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R D”*. Bandung: Alfabeta

- Surtiyo Utomo dan Suwandi. (2008) *“Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 SMP/MTs Kelas IX”*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Toho Cholik Mutohir, dkk. (2007). *“Sport Development index: Konsep, Metodologi dan aplikasi”*. Jakarta: PT Indeks